



曼荼羅セルフセラピー ワークシート

曼荼羅セルフセラピーワークシート

名前：

日付：

【1】今日の曼荼羅のテーマ （どんな気持ちを込めたい？何を整えたい？自由に書いてOK）

【2】描く前の気持ち （今の心の状態、感情、身体感覚など）

- ☐うれしい ☐疲れている ☐もやもやしている ☐落ち着かない
☐ワクワク ☐怒っている ☐悲しい ☐よくわからない ☐その他：-----

【自由記入欄】

【3】曼荼羅アート 別紙2ページ以降に描いてみましょう

【4】描いた後の気持ち （描く前と変化があった？どんな気持ちになった？）

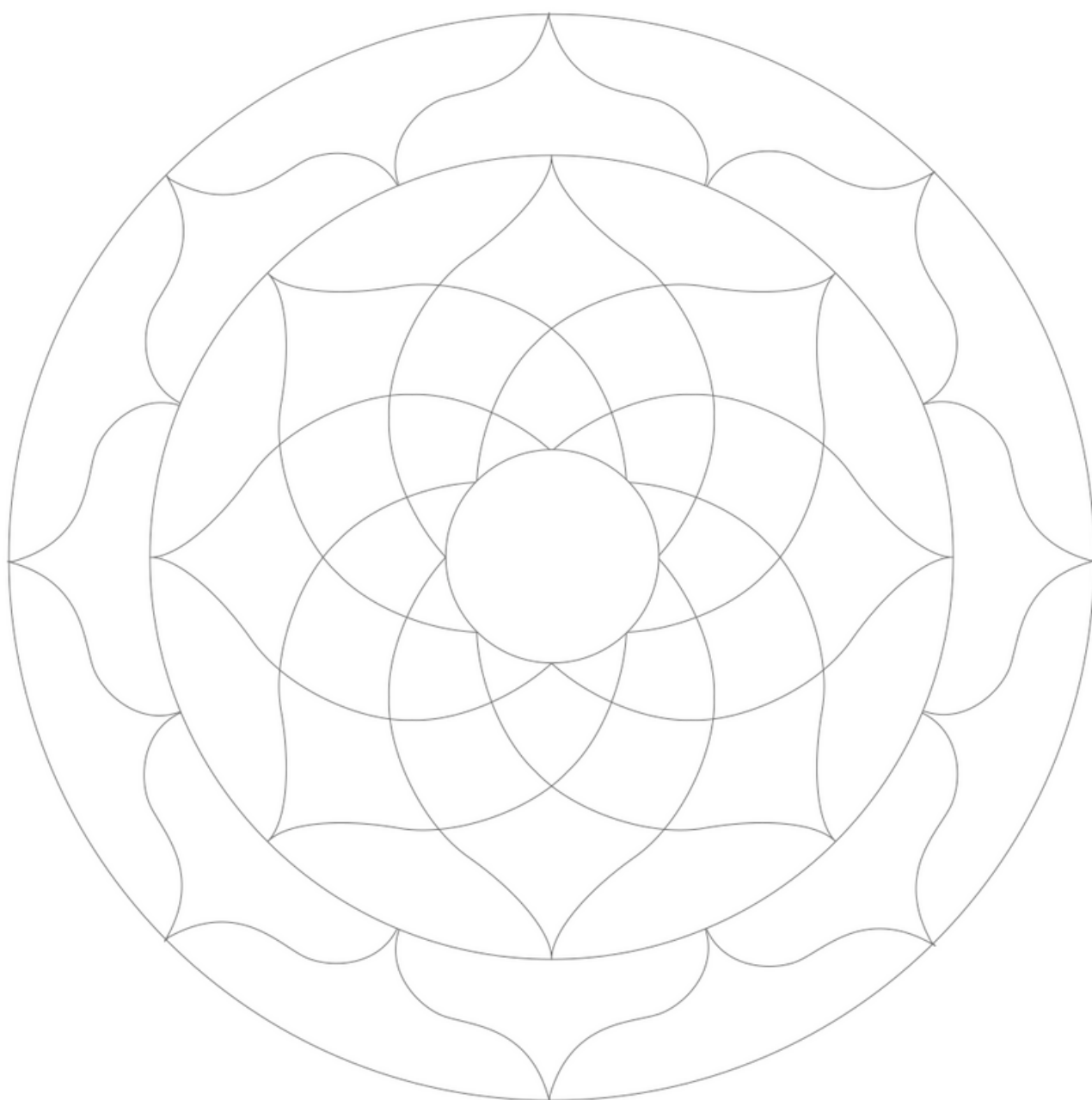
- ☐すっきりした ☐落ち着いた ☐逆に疲れた ☐安心した
☐もっと描きたい気分 ☐ちょっと気分が変わった ☐その他：-----

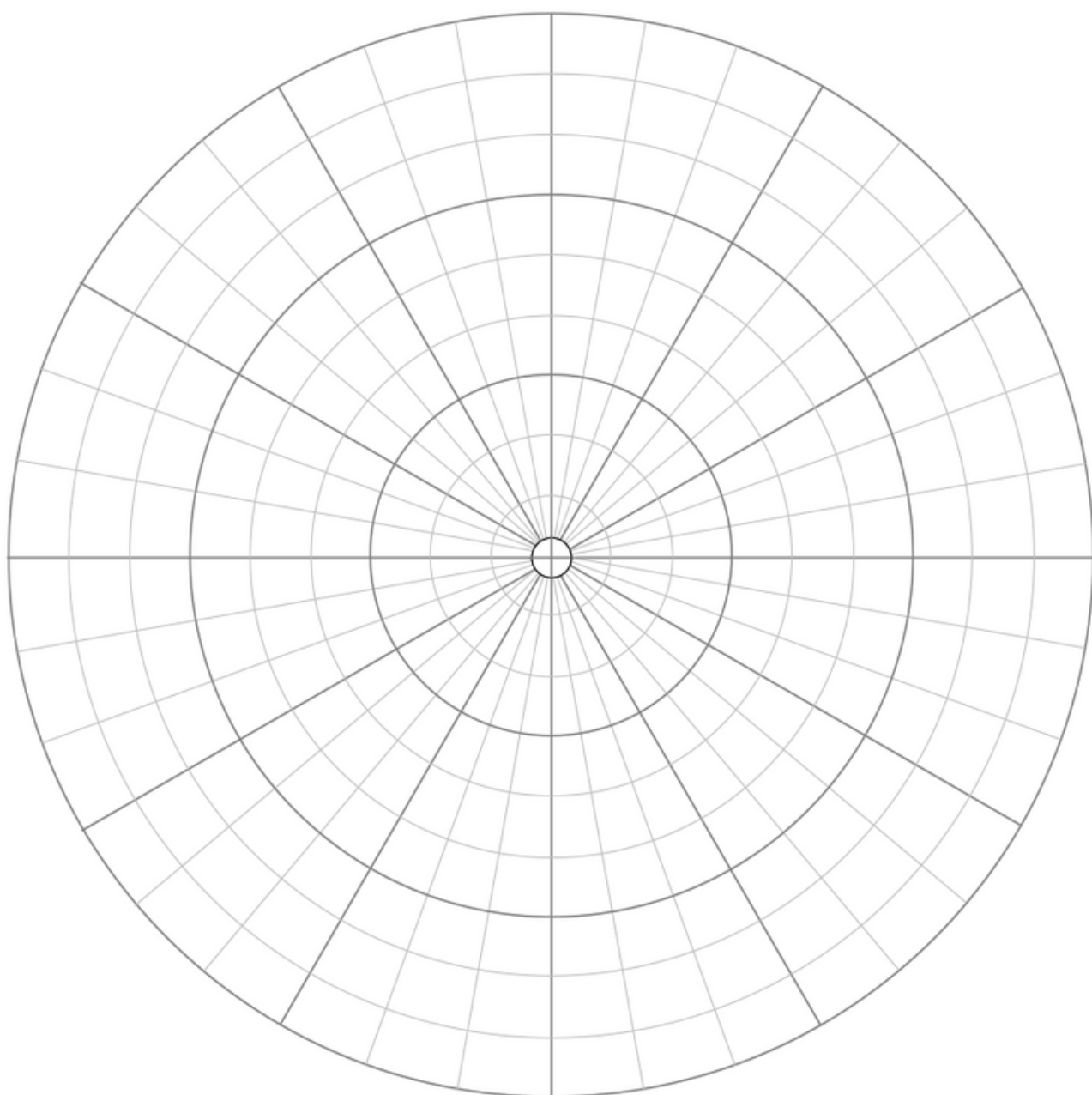
【自由記入欄】

【5】色や模様にした意味・気づき （色や形を選んだ理由、あとから思い出したこと、自分にとっての意味など）

【6】ひとことまとめ （今の自分に言葉をかけるなら？）

このワークシートを継続して使うことで、自分の内面の変化を記録・観察することができます。
日記のようにファイルにまとめておくのもおすすめです。





ご案内

描くたびに少しずつ心が整っていく
それが「曼荼羅セルフセラピー」の不思議な力です。

もし、この癒しの時間をもっと深めてみたい方は、
あなたの曼荼羅タイプを知ることから始めてみませんか？

あなたがマンドラアートにおける
「すべきこと」と「すべきでないこと」が
明確になります。

そんな秘密のチェックリストを
無料で用意しました。
ぜひご活用ください。

 無料チェックリストはこちら

https://tensuna.com/post_lp/checklistmdla

本教材の使用についての注意点

著作権について

「曼荼羅セルフセラピーワークシート」
(以下、本教材と表記)は、著作権で保護されている著作物です。

本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

Nobuaki Suzuki Artsの書面による事前許可なく、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイルなど)により、複製、流用および転売(オークション含む)することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本教材を入手した個人・法人(以下、甲と称す)とNobuaki Suzuki Arts(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封もしくは、専用サイトへのアクセスすることにより、甲はこの契約に同意したことになります。

■禁止事項

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信などにより一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

■責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

無断転載を禁じます。

本資料のいかなる部分も、Nobuaki Suzuki Artsの書面による同意なしに
複製・転載・販売することはできません。